



إعداد : ياسر السيد

العدد 2403 - السنة الثامنة
الثلاثاء 22 جمادى الأولى 1437 - الموافق 1 مارس 2016
Tuesday 1 March 2016 - No.2403 - 8th Year

أكدت أن نجاحها يصل إلى 90 % الحشاش: إجراء 340 عملية بتقنية «ستريتا» .. بنجاح باهر



كشفت رئيسة وحدة الجهاز الهضمي والكبد بمنطقة الصباح الصحية التخصصية الدكتور وهاء الحشاش أن منطقة الصباح الصحية أجري عمليات متطورة وحديثة لعلاج الحموضة بتقنية «ستريتا»، مؤكدة نجاح تلك العمليات بنسبة تفوق 90 %، وقالت الحشاش في تصريح صحافي أنه تم إجراء مايقوق 340 عملية ستريتا للمرضى الذين يعانون من الحموضة خلال العامين الماضين بنجاح تجاوز الـ 90 % وجميع المرضى الآن بصحة جيد منها 20 % في مستشفى الصباح.

وقالت استشارية ورئيسة وحدة الجهاز الهضمي والكبد بمنطقة الصباح الصحية التخصصية الدكتور وهاء الحشاش أن منطقة الصباح الصحية التخصصية هي أول مستشفى في الكويت تدخل تلك التقنية الحديثة والمتطورة . وأكدت أن تقنية الستريتا هي امثة خاصة اذا ما تم إجراؤها من قبل طبيب متمرس ولديه شهادة تدريب بتلك التقنية وهي أكثر أمانا من غيرها من الوسائل التقليدية المستخدمة في علاج الحارج مثل الجراحة، بمعنى كان هذا الشخص الذي يعاني من الحارج أو حرقة للعدة أو غثق في الحجاب الحاجز

يلجأ للجراحة لإصلاح الخلل الموجود في ارتخاء رأس المعدة. وأكدت أن تقنية «ستريتا» لا يحتاج المريض إلى المبيت في المستشفى - وتجري مرة واحدة في العمر عبر موجات ترددية في المنطقة الفاصلة بين المعدة ولثريء.

و أوضحت لا يوجد للأسف في الكويت احصائية تبين مدى انتشار الحارج او الحموضة ولكن حسب الاحصائيات العالمية فتنين ان هناك ما لا يقل عن 30 ٪ من الناس يشكون من حرقان أو

الحارج او الحموضة او آلام الصدر التي قد توحى بمرض بالقلب والحالة المرضية قد تبدو شديدة في حقتها عند 1 ٪ من الناس. وحسب ما تشير اليه الاحصائيات، يصرف على الادوية التي تعالج الحارج او الحموضة 14 مليار دولار سنوياً في بريطانيا وحدها ولذلك تعتبر تقنية الستريتا ممتازة من ناحية الصحة للمريض بالتخلص من الحارج وكذلك توفر المال العام الذي يتم صرفه على ادوية القضاء على الحارج.

السروراء خطورة الوجبات السريعة



المقصود بها النسبة الأصلية والموجودة في تلك الأطعمة وليست المتبقية فيها بعد عملية الطهي والحفظ. وأضاف هوفمان وفق صحيفة «ديلي ميل»، أن اللحوم المصنعة أيضاً والتي تدخل في الكثير من الوجبات الجاهزة والسريعة تحتوي على مواد مسرطنة ومواد ربما ترتبط بالإصابة بمرض الخرف والسكري من النوع الثاني. وأشار ايضا إلى أن المطاعم تلجا لاستبدال العناصر الغذائية اللقيدة ببدائل أرخص حرصاً على زيادة الربح، وضرب مثالا باستخدام زيت بذور اللفت في إعداد أطعمة البحر المتوسط مثل الحمص والبيتزا والتي عادة يستخدم في إعدادها زيت الزيتون البكر.

وفي النهاية وبعد الإيضاحات السابقة، اشار هوفمان إلى أنه ربما من الحكمة عدم الاعتماد على الأطعمة الجاهزة والسريعة كنظام غذائي في حياتنا واستبدالها بالأطعمة الصحية الطازجة. يذكر ان نسبة استهلاك المنتجات المصنعة ارتفعت 5 اضعاف خلال الـ 40 عاما الماضية، وفقا لأحدث مسح غذائي في المملكة المتحدة عن عادات شراء الأطعمة الغذائية.

بعد يوم عمل طويل ومثّك، يلجأ كثيرون إلى الوجبات الجاهزة والتي تصبح في المتناول بعد دقائق معدودة في الميكروويف لسد جوعهم، الأمر الذي يعرض صحتهم لخطر شديد حسب دراسات حديثة.

طرق تحضير الوجبات الجاهزة والسريعة في المطاعم واستبدال العناصر الصحية ببدائل أرخص هي السر الرئيسي وراء فقدان تلك الوجبات للعناصر الغذائية الهامة للجسم، حسب ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» عن الدكتور ريتشارد هوفمان، المحاضر المتخصص في الكيمياء الحيوية والتغذية في جامعة هيرتفوردشاير.

وضرب هوفمان مثالا بطريقة سلق الشمنن والخضروات في الطاعم والتي تعتمد على التخلص من مياه الطهي بعد تضح تلك الأطعمة الأمر الذي يترتب عليه أيضا التخلص من كافة الفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد المغذية الأخرى الهامة للجسم والموجودة بتلك الأطعمة، على عكس الطهي في المنزل والذي يعتمد على البخار أو بالاستفادة من مياه الطهي. ولفت إلى ان نسبة الفيتامينات والتي تكتب على العبوات الجاهزة يكون

أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة متخصصة في الولايات المتحدة أن تناول النساء للجزر بشكل دوري ومتواصل يقلل مخاطر الإصابة بمرض سرطان الثدي بنسبة تصل إلى 60%.

ووجدت الدراسة الجديدة التي نشرتها دورية طبية متخصصة تدعى (Clinical Nutrition) أن الجزر يحتوي على فيتامينات تدعى «كاروتينز»، وعندما تزداد نسبتها في الدم فإنها تؤدي إلى تقليل احتمالات الإصابة بمرض سرطان الثدي بنسبة تصل إلى 60%.

ويقول الباحثون إن الفيتامينات المقاومة لسرطان الثدي موجودة أيضا في السبانخ والفلفل الأحمر. لكنها متوفرة بصورة أكبر في الجزر.

وقال رئيس فريق البحث الذي أجرى الدراسة الدكتور ريتشارد بيركس إن «النظام الغذائي الصحي المتضمن الجزر يمكن أن يساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، وذلك بسبب كونه يساعد على الحفاظ على الوزن الصحي المثالي».

وأضاف: «بينما من المهم جدا أكل الخضراوات كجزء من النظام الغذائي المتوازن، إلا أننا لا نستطيع أيضا القول بأن هناك غذاء كاملا ومثاليا عند الحديث عن مرض السرطان». وذلك في إشارة إلى أن الجزر بخفض فقط من احتمالات الإصابة بالمرض ولا يؤدي إلى انعدامها بالكامل.

وخلص الدكتور بيركس إلى أن «كل شخص بمقدوره تخفيض مخاطر الإصابة بمرض السرطان وغيره من الأمراض إذا التزم بنظام حياة صحي بضمن الحفاظ على وزنه الصحي والمثالي، إضافة إلى نظام غذائي متوازن ومتنوع، مع ممارسة الجسم للنشاط بشكل جيد والابتعاد عن تناول الكحول».



«الصحة العالمية» مصاصات ورضاعات الأطفال المطاطية قد تحوي مواد مسرطنة

حذر خبراء الصحة العالمية من وجود مادة كيميائية في جميع المنتجات المطاطية بدءا من مصاصات ورضاعات الأطفال، الفقايزات المطاطية، الواليقات الذكورية وحتى ثقلارات السباحة، قد تسبب الإصابة بمرض السرطان.

وأدرجت منظمة الصحة العالمية مركب MBT الذي يستخدم في تصنيع جميع أنواع المطاط كمادة «ربما تسبب السرطان».

وقالت وفق تقرير لصحيفة «ديلي ميل».. إن هذا المركب يدخل في صناعة الفقايزات المطاطية، والواليقات الذكورية، والملعب الصناعية المصنوعة من فئات المطاط، وإطارات السيارات.

وهناك احتمال بوجود نفس هذه المادة في الكثير من المنتجات الأخرى، مثل نعال الأحذية، والأسرة الهوائية، والأحزمة المطاطية.

وتدخل حبيبات المطاط المصنوعة أصلا من الإطارات المعاد تدويرها والتي انتشر الحديث مؤخرا عن أنها تحتوي على مواد كيميائية سامة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ، في صناعة ملاعب كرة القدم الجديدة والمعروفة باسم ملاعب الجيل الثالث «3G».

وتكمن المخاوف من تلك الملاعب في أن يبتلع لاعبو كرة القدم هذه المادة خلال سقوطهم على الأرض، خاصة حراس المرمى، كما يمكن أن تستقر هذه الجزيئات في الجروح التي قد تصيبهم أثناء اللعب، الأمر الذي قد يعرضهم للإصابة بمرض السرطان.

الحرمان من النوم لمدة أسبوع يدمر خلايا المخ

أضرار جسدية

ولا يؤثر الحرمان من النوم على العقل فقط، بل يمتد أثره ليشمل الجسد كله، حيث يتسبب في مشاكل صحية كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم والسكري الدماغية والنوبات القلبية ومرض السكري.

ويؤثر الحرمان من النوم لأيام على نظام الجسم بشكل عام، فهو يعطل كثيرا من المهام الحيوية في الجهاز المناعي، التي تنشط عادة عندما يشعم الجسد بالراحة، وهذا يؤدي إلى تكسر السموم في الدماغ والبدن لأن الجسم عادة يتخلص منهما ليلا أثناء النوم.

وعندما يحرم الجسم من النوم أيضا فإنه يصبح غير قادر على تنظيم الهرمونات بشكل صحيح، عوضا عن الأضرار المادية الأخرى مثل ارتفاع

أعراض مرض انفصام الشخصية، وفقدان الإحساس بالزمن، بالإضافة إلى الحساسية من الألوان وضوء الشمس والتور بشكل عام.

من جانبه أكد الدكتور ديفيد شناير استاذ الأعصاب الإدراكي في جامعة تكساس للصحيفة أن الحرمان من النوم يؤثر في المقام الأول على مهارات التفكير العليا والتي تتطلب التخطيط وتخزين الأفكار في الذاكرة العاملة مثل إجراء عملية حسابية، ثم يتطور الأمر إلى الهلوسة وتخيل أمور غير موجودة بالفعل. وأضاف شناير أن الأحاسيس والعواطف أيضا تتأثر بالحرمان من النوم، حيث ينتقل الشخص من البقاء فجأة إلى الضحك فجأة بشكل هستيري ودون اسباب.

هل فكرت يوماً ما الذي سيحدث لعقلك إذا لم تنم لمدة أسبوع كامل؟

إذا خطر ذلك ببالك هذا السؤال فإليك الإجابة، الحرمان من النوم لأيام يدمر العقل والجسد تماما ومن الممكن أيضا أن يقضي إلى الموت!

لذا استخدم أسلوب الحرمان من النوم كنوع من أنواع التعذيب وكوسيلة لاستجواب المشتبه بهم في قضايا الإرهاب معطل غوانتانامو ومعسكرات الاعتقال السوفياتية.

وفي تقرير نشرته صحيفة هافينغتون بوست، فإنه يعد ليلة واحدة فقط من الحرمان من النوم تبدأ الوظائف المعرفية الأساسية بالتح في الانهيار، حيث وجدت دراسة أجريت عام 2014 ونشرت نتائجها مجلة «علم الأعصاب» أن الحرمان من النوم لمدة 24 ساعة فقط من الممكن أن يؤدي إلى أعراض تشبه

